


雙翼食品

114年1+2月菜單



中平國中

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適者請於其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。
地址：新北市樹林區忠孝街3號 電話：02-26895506 營養師：李宸卿(營養字第2703號)、張姝樺(第4985號)、方麗卿(第8670號)、李寶瑋(第011132號) 符合三章一Q提供非基改食物，本菜單曾使用顧財污染食品，產地：台灣

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	點心	全蛋	豆	蔬	油	熱
2	四	白飯 白米	蔥爆肉片 豬肉、時蔬 煮	炸 雞 排X1 雞排X1 炸	白醬什錦 洋芋、南瓜、丸子X1 煮	有機青菜	味噌裙帶湯 海芽、蛋、味噌		6.6	2.5	2.0	2.5	812
3	五	X 0醬肉絲炒飯 白米、豬肉、(蝦皮)	香滷豬排X1 豬排X1 滷	檸 檬 雞 柳X2 雞柳條X2 烤	紅燒嫩腐 豆腐、木耳 燒	深綠時蔬	結頭雞湯 結頭菜、雞肉、雞骨架	【煉乳】格子鬆餅		6.6	2.4	2.0	815
6	一	海苔香鬆飯 白米、香鬆	炸 雞 翅X1 雞翅X1 炸	綜合滷味 米血糕、甜不辣、蘿蔔 煮	紅片扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔 煮	深綠時蔬	竹筍大骨湯 竹筍、大骨	水果	6.6	2.4	2.0	2.5	805
7	二	糙米飯 白米、糙米	壽喜燒魚丁 鯧魚、洋蔥 燒	小 雞 腿X1 翅小腿X1、地瓜 炒	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒	深綠時蔬	薑絲海帶湯 海芽、蛋		6.5	2.6	2.0	2.5	813
8	三	白飯 白米	竹筍燒雞 雞肉、竹筍 燒	焗 烤 拔 絲 玉 米 玉米、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔 烤	油豆腐X1 油豆腐、絞肉 燒	深綠時蔬	麻油麵線 時蔬、麵線	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	811
9	四	雜糧飯 白米、雜糧米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋 燉	麥 克 雞 塊X2 麥克雞塊X2 烤	彩蔬鮮瓜 冬瓜、紅蘿蔔、玉米 煮	有機青菜	芎菜雞湯 結頭、芎菜、雞肉、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.5	815
10	五	法式奶黃醬義大利麵 麵、豬肉、南瓜	迷迭香烤雞排X1 雞排X1 烤	香草馬鈴薯丸X2 馬鈴薯X2 烤	炒花椰菜 花椰菜 炒	深綠時蔬	玉米濃湯 洋芋、玉米	杯子馬拉糕		6.5	2.5	2.1	803
13	一	白飯 白米	筍乾滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾 滷	和風花枝羹 黃瓜、花枝羹、柴魚 煮	雞汁芽菜 豆芽、雞肉 炒	深綠時蔬	番茄蛋花湯 番茄、白菜、蛋	水果	6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	二	小米飯 白米、小米	炸 卡 啦 雞 排X1 雞排X1 炸	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	紅燒豆腐 豆腐、時蔬 煮	深綠時蔬	柴魚味噌湯 蘿蔔、味噌、柴魚		6.5	2.6	2.1	2.5	815
15	三	主 廚 雞 肉 飯 白米、雞肉	花生麵筋滷蛋X1 蛋X1、花生、麵筋 滷	蒜蓉醬蘿蔔糕X1 蘿蔔糕X1 蒸	炒高麗菜 高麗菜 炒	深綠時蔬	蔬菜菇菇湯 洋蔥、海芽、菇	水果	6.6	2.4	2.1	2.5	807
16	四	紅藜飯 白米、紅藜米	義式濃湯雞 雞肉、洋芋 煮	起 司 球X2 起司球X2 烤	白菜滷 白菜、豬肉、紅蘿蔔 煮	有機青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜、大骨	豆奶	6.6	2.6	2.0	2.5	820
17	五	白飯 白米	嫩汁肉排X1 豬排X1 燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋 炒	醬燒粉絲 冬粉、菠菜 煮	深綠時蔬	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	菠蘿麵包		6.6	2.4	2.1	809
~~~~快樂放寒假 & 新年快樂~~~~													
11	二	麥片飯 白米、麥片	南洋風味燉肉 豬肉、洋芋 煮	翅小腿X1拼盤 雞肉X1、條豆、地瓜 炒	蒸 蛋 蛋、時蔬 蒸	深綠時蔬	味噌湯 豆腐、味噌		6.6	2.4	2.0	2.5	805
12	三	海苔香鬆飯 白米、香鬆	炸 藍帶起司雞排X1 起司雞排X1 炸	肉茸彩蔬蛋 洋蔥、木耳、蛋、絞肉 炒	醬爆四季 條豆、豬肉 炒	深綠時蔬	元宵湯圓 湯圓、豆芽、時蔬	水果	6.5	2.4	2.2	2.5	803
13	四	小米飯 白米、小米	避風塘肉柳 豬肉、蒜 炒	花 枝 丸X2 花枝丸X2 烤	三杯油腐 油豆腐、雞肉、九層塔 燒	有機青菜	蔬菜雞湯 結頭菜、雞肉、雞骨架		6.6	2.5	2.1	2.5	815
14	五	拿波里番茄肉醬麵 麵、豬肉	烤 雞 翅X1 雞翅X1 烤	海 苔 薯 餅 + 薯 條 薯餅X1、薯條X2 烤	炒高麗菜 高麗菜 炒	深綠時蔬	西式濃湯 洋芋、玉米	巧克力可頌		6.5	2.4	2.0	803
17	一	白飯 白米	紅燒肉 豬肉、蘿蔔 燒	起 司 焗 烤 蛋 玉米、時蔬、蛋 烤	甜不辣X1 甜不辣 炒	深綠時蔬	味噌蔬菜湯 高麗菜、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.4	801
18	二	紫米飯 白米、紫米	炸 雞 排X1 雞排X1 炸	墨西哥肉醬 洋芋、番茄、洋蔥、豬肉 炒	絲瓜滑腐 豆腐、絲瓜 燒	深綠時蔬	針菇海帶湯 海芽、金針菇		6.5	2.6	2.0	2.5	813
19	三	白飯 白米	花生滷豬腳 豬肉、豬腳、花生 滷	肉 圓X1 肉圓X1 蒸	雞絲銀芽 豆芽、雞肉 炒	深綠時蔬	巧達濃湯 洋芋、菇	水果	6.6	2.4	2.0	2.5	805
20	四	雜糧飯 白米、雜糧	菲力雞排X1 雞排X1 燒	客家肉絲小炒 豆干、豬肉、菜脯 炒	白醬薯塊 洋芋、義式香料 煮	有機青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、大骨		6.6	2.6	2.0	2.5	820
21	五	香菇油飯 白米、糯米、豬肉、菇	紅蔥豬排X1 豬排X1 滷	地 瓜 薯 條X4 地瓜數條X4 烤	蝦香蒲瓜 扁蒲、蝦皮 煮	深綠時蔬	大滷湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳	蛋 塔		6.5	2.4	2.1	803
24	一	五穀飯 白米、五穀米	羅勒雞 雞肉、洋芋 煮	滷虱目魚丸 魚丸、乾丁 煮	木耳高麗 高麗菜、木耳 炒	深綠時蔬	黃瓜大骨湯 黃瓜、大骨	水果	6.6	2.4	2.0	2.4	800
25	二	白飯 白米	麻婆魚丁 魚肉、豆腐 煮	筍燒肉羹 筍、肉羹 煮	甜蔥豆芽 豆芽、洋蔥、韭菜 炒	深綠時蔬	紅燒蘿蔔湯 蘿蔔、番茄、雞骨架		6.5	2.5	2.1	2.5	808
26	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	炸 雞 翅X1 雞翅X1 炸	蔥燒油腐 油豆腐、蔥 燒	茄汁粉絲 冬粉、高麗菜 煮	深綠時蔬	結頭玉米湯 結頭菜、玉米	水果	6.5	2.6	2.0	2.6	817
27	四	白飯 白米	叻沙豬排X1 豬排X1 滷	奶香白菜雞 白菜、南瓜、雞肉 煮	翠炒雙絲 海帶、紅蘿蔔 炒	有機青菜	洋芋雞湯 洋芋、雞肉、雞骨架	豆奶	6.5	2.5	2.0	2.5	805

本月主菜供應次數：豬肉11次、雞肉11次、海鮮2次